周口晚报

周口报业传媒集团主办
网址:www.zhld.com
报头题字 刘广岩
投稿邮箱:zkwbkllr@163.com
亲情热线:8599598 8599369

快乐老人 周刊

2018年4月13
星期五
戊戌年二月廿八
组版编辑 黄全红

9

总第13期

古稀老人“跑”向幸福生活

□记者 姬慧洋 文/图

本报讯 5时起床,5时30分出门,锻炼1小时后回家,这样的生活刘世运和老伴坚持了20年。4月12日,虽然下着小雨,刘世运和老伴按时起床冒雨来到市体育中心跑步,他们的目标是每天早上跑步10公里。“晚年生活更要讲究质量,吃得健康,身体健康,心情舒畅就是幸福生活。”刘世运笑着对记者说。

“如果天气好,我们就在沙颍河畔附近跑步,碰到雨雪天气,我们就围着市体育馆跑。跑前一定要做好热身,跑步也得讲究科学。”刘世运一边和记者说话,一边和老伴做起了热身,只见他们扭动腰肢,甩开胳膊,做着高抬腿的动作。短暂的热身过后,他们开始跑了起来。

1998年,刘世运和老伴退休,那时候他们的身体都不太好。刘世运患有严重的冠心病、风湿性关节炎等疾病,各种治疗效果都不是特别明显。一次偶然的机会,刘世运在杂志上看到,合理锻炼身体能够提高身体素质,延长寿命,他就拉着老伴一起锻炼。针对自身身体情况,他们在锻炼前制定了合理的健身计划,刚开始只是慢走,后来他们在篮球场练习投篮,身体好了才开始跑步。“我们的锻炼是个循序渐进的过程,老年朋友不能看到别人跑步你也赶紧去跑,得根据自身情况科学健身。最好夫妻双方一起健身,不仅可以相互监督,还能相互照顾。”刘世运说。

图为刘世运和老伴参加周口桃园生态马拉松暨善跑中国西华站活动

虽然已是71岁高龄,刘世运玩起智能手机却毫不含糊。跑步结束后,他点开手机上的“悦跑圈”APP,上面详细地记录着他们跑步时的轨迹、公里数以及跑步时间。“从去年9月12日到现在,我和老伴一共跑了2459公里,在同使用‘悦跑圈’的140多个跑友里排名第一,这个月我们已经跑了172公里,在咱们周口马拉松跑友团里位居第二。在我们的带动下,我儿子也开始跑步,他现在能够轻松跑完全程马拉松。小区里的邻居也在我们的带动下积极打篮球、健身跑。在锻炼身体的同时,还能给别人带去健康,我们感觉很幸福。”刘世运说。

鹿邑孙永清:传承雷锋精神 45年痴心不改

□记者 孙安平 梁照曾

在鹿邑县,有一位执著的雷锋故事宣传员,他45年痴心不改,义务宣传雷锋精神,让雷锋精神代代相传。

他叫孙永清,今年66岁,鹿邑县贾滩镇退休教师,被誉为“雷锋精神传人”,先后被鹿邑县文明办、县关工委和省教育厅聘请为“鹿邑县中小学宣传雷锋精神义务巡讲员”“河南省中小学德育宣讲团成员”。

孙永清走进校园,为孩子们讲述雷锋的故事(资料图片)。

教书育人,育的是德和才,孙永清一辈子就认这个理。1971年,他走上杏坛执教,认为雷锋是传统中华美德的榜样,让雷锋精神代代相传从此成为他的人生追求。

在那个时代,宣传雷锋精神,最直接的办法是办画展。那时,孙永清画技不好,他就到商丘、亳州学画技;没资料,他以进修学习为名,卖去自家300斤红薯干和爱人掐草帽辫挣的120元钱,远赴湖南收集资料,第一部雷锋宣传画绘制成功了。后来,孙永清又陆续制作5部雷锋宣传画,到处巡展,教育孩子。

2012年,孙永清退休后,更是一心扑到雷锋精神宣传上。2013年,他花费半年创作印制《永远的榜样》(180幅)连环画,让孩子们从连环画中接受教育。2014年,他研制出第六部遥控式雷锋宣传画《永远的雷锋》(获河南省自制教具科研成果一等奖)。2015年2月,他自费3000余元制作《雷锋事迹义展》33套宣传画,送给全县中小学校。同时,他录制微电影雷锋故事——《永远的旗帜》,在学雷锋宣传月期间,由鹿邑县电视台连播一个星期。

1993年,他的画展在全国德育工作现场会展出,后被鹿邑县电视台录成学雷锋宣传材料。2010年3月,鹿邑县教体局把雷锋画展录成光盘《永远的旗帜》,发放到全县各中小学校。2012年3月,孙永清受团市委邀请,先后在全市多所中小学校义务巡讲雷锋故事。2012年5月,鹿邑县关工委、县文明办等5单位将雷锋画展在全县中小学校巡展一年。

2012年,孙永清荣登中国好人榜。他还先后获得“2012年教育系统身边的榜样”“2012感动中原年度教育人物”“2014五好基层关工委先进个人”“2015文明市民”等殊荣。他的事迹被新华网、文明网、《解放军报》、《中国青年报》、《中国教育报》、《河南日报》、河南广播电视台等主流媒体宣传报道。

孙永清退休后,义务传承雷锋精神的步伐不停歇。2015年3月,孙永清带头组建了雷锋精神义务巡讲队,并带上雷锋画展、雷锋故事义展展板和雷锋故事专题片等,到省市县城乡中小学校、街头巷尾义务巡讲雷锋精神。孙永清说:“义务传承雷锋精神是我的人生追求,只要身体允许,我要永做雷锋精神传人!”

老骥伏枥展风采

周口市委老干部局
周口报业传媒集团 联办